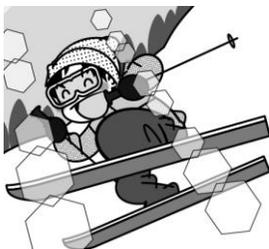


# 保健だより1月号



2016年1月18日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

新しい年がスタートしました。  
3年生は新しい環境での“自立”を控えている人もいると思います。目指す自立の1つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。  
そして1年生と2年生も、その準備はすでに始まっています。まずは、このインフルエンザのシーズンを自己管理で乗り切ろう！



お正月 さいころの い・う・と・お・り

さいころを2つ振って、出た目を足してね。 今日1日、その数字のアドバイスを発行しよう！

②…ポジティブ思考で過ごす	⑧…いつもよりたくさん笑う
③…正しい姿勢を意識して過ごす	⑨…鏡でチェックしながら歯みがきをする
④…家族と過ごす時間を増やす	⑩…ストレスが吹き飛ぶくらいスポーツしてみる
⑤…「ありがとう」を言いくる	⑪…ワクワクすることをやってみる
⑥…スマホを使わない	⑫…人に親切にする
⑦…明朝7時までに起きて 朝ごはんを3品以上食べる	

## かぜ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいたことがない人はいませんよね。大事なときのかぜは特に、早く治したいですね。

### かぜの豆知識 数字編

#### 1 かぜのウイルスは何種類くらいいるの？

- A 約10種類 B 200種類以上

●答え 正しいのはB。  
かぜの原因の90～90%はウイルスで、その種類は200種類以上と言われます。かぜをひくとウイルスへの抗体ができるはずなのに繰り返しひくのは、次々と種類の違うウイルスに感染するからなのです。



#### 2 ウイルスの大きさはどれくらい？

インフルエンザウイルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウイルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる？

- A スカイツリー 約1,000個分の高さ B スカイツリー 約200個分の高さ

●答え 正しいのはA。  
ピンポン玉（直径約4センチ）はインフルエンザウイルスの40万倍の大きさ。中学生の平均身長を1.6メートルとすると、64万メートルに。言うことは、スカイツリー（高さ634メートル）1,000個より高くなるのです。



### かぜを早く治す 常識クイズ

#### 1 熱が上がり始めに、寒気がするときは



●答え 正しいのはA。  
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活性化します。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

#### 2 熱が高くてつらいときどうする？



●答え 正しいのはB。  
寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

#### 3 食欲がないときはどうする？



●答え 正しいのはB。  
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

## かぜにおススメ 食の効果

- かぜのひき始めには  
卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。
- 喉の痛みや痰・咳が出るときは  
喉のとおりのよいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。
- 熱があるときは  
水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとう。

(参照：日本学校保健研修社「健」2016-1月号)